சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 10 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 ஜூலை 1, 1991 ★ இதழ் : 3

★

சிறப்புக் கட்டுரை :

பெண்களுக்கு ஓர் அற்புத மூலிகை

★

இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

உடல் உறுப்புக்களின் இயக்கம் அதன் சரியான உணவு விகிதம், எதிர்ப்புச் சக்தியின் அடையாளங்கள் இவற்றை அறிந்து செயல்படவேண்டும்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 10 | 1991 ஜூலை 1, | இதழ் 3

பெண்களுக்கு ஓர் அற்புத மூலிகை

இன்றைய உலக மக்கள், பண்டைய மருத்துவமுறை மீது நம்பிக்கைபூண்டிருப்பது வரவேற்கத்தக்கதாய் உள்ளது. எல்லா நாட்டினரும் தம்தம் நாட்டு மருத்துவ முறை பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கியுள்ளனர். இம்முயற்சியில் நம் நாட்டில் இருக்கும் ஓர் உயர்ந்த மூலிகை, இக்காலத்திலும் கிரேக்க நாட்டிலும், ரோம் நாட்டிலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

நம் நாட்டில் கொடிப்பிரிவைச் சார்ந்த ஒரு மூலிகை தென் இந்தியாவிலும், பஞ்சாப், மத்திய இந்தியா முதலிய இடங்களிலும் அதிகமாகப் பயிராகின்றது. இந்த மூலிகைக்குத் தெலுங்கில் "எட்டிபுச்சா" என்றும், கன்னடத்தில் "அவமெக்கிகாய்" என்றும், மலையாளத்தில் "பேய் குமட்டி" என்றும் இந்தியில் 'இந்தர்ஜா" என்றும், ஆங்கிலத்தில் சிட்ருலஸ் "கோலோசிந்திஸ்" என்றும், தமிழில் "ஆற்றுத்துமட்டி" — "வரித்துமட்டி" — "பேய்த்துமட்டி" — 'கலிங்கம்" என்றும் இப்படிப் பல பெயர்கள் வழங்கப்படுகின்றது.

இந்த மூலிகையின் காய், பழம், வேர், விதை ஆகிய எல்லாப் பாகங்களும் மருந்தாக உபயோகப்படுகின்றன. இது மிகவும் கசப்புத் தன்மை வாய்ந்த மூலிகையாகும்.

இப் பழத்தில் நிறைந்துள்ள சதைப்பற்று நீங்கிய விதையை மாத்திரம் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இல்லையென்றால் ஜீரணக்கோளாறும், வாந்தியும் ஏற்படும். இந்த ஆற்றுத் துமட்டி பழத்திலுள்ள, சோற்று பகுதியில் ‘‘குளோரகைசைட்’’ ‘‘ரெசின்’’, ‘‘கோலோசின் தெடின்’’, ‘‘பெக்டின்’’ ‘‘சாம் பல்’’ போன்ற பொருட்கள் உள்ளன.

இதைக் குறைந்த அளவில் உட்கொண்டால் கோழையை அகற்றும், அதிக அளவில் உட்கொண்டால் குடலைப் புரட்டி வாந்தியை உண்டாக்கும். இது ஒரு சிறந்த மலமிளக்கி மூலிகையாகும். இது நம் நாட்டில் சித்த ஆயுர்வேத யூனானி முதலிய மருத்துவ முறைகளில் சிறப்பாக உபயோகப்படுத்தப் பட்டு வருகின்றது.

நம்நாட்டு பழத்திற்கும், வெளி நாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் இந்தப் பழத்திற்கும் நிறத்திலும், உருவ அமைப்பிலும் சிறிது வேறுபாடு இருக்கும். இதன் பழத்திலுள்ள சோற்றுப்பகுதி பஞ்சு போன்று மிருதுவாகவும், மணமுடையதாகவும் இருக்கும்,

புழுக்கொல்லி
(ANTIHELMINTIC)
மூலிகைகளில் முக்கியமானவைகள்

கழற்சிக்கொடி
நரிக்கொன்றை
மலைவேம்பு
யானைத்திப்பிலி
விஷ்ணுகிரந்தி
வாய்விளங்கம்
காட்டாத்தி
காட்டுச்சீரகம்
மூக்கிரட்டை
முருக்கன்வித்து
மாசிப்பத்திரி
கொட்டைக்கிரந்தி
குடசப்பாலை
இலுப்பை
காட்டுப்பேய்ப்புடல்
வேம்பு இலை
நந்தியா வட்டம்
புன்னை விதை
நெய்ச்சட்டி
பப்பாய்
செவ்வள்ளிக்கொடி
உத்தாமணி
எலியாமணக்கு
ஆடுதிண்டாப்பாளை
அவுரி

தலைவலி தீருவதற்கு !

நாட்டு வெங்காயத்தை எடுத்து நறுக்கி, அதன் புகையை மூக்கு வழியாக இழுக்க, தலைவலி குணமாகும்

நவீன மருத்துவத்தில், இந்த மூலிகையைப் பேதியாகும் மாத்திரைகளில் சேர்த்துள்ளனர். முகம்மதிய நாடுகளில் இந்த நாடுகளில் இந்த மூலிகையை 'மகோதரம்' 'மஞ்சட் காமாலை' நோய் முதலியவற்றுக்கு மருந்தாக உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

இதன் வேரை அரைத்து வயிற்றுப் பொருமலுக்கு "பற்று மாதிரி" மேலே போடலாம். இதன் விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயை காக்கை வலிப்பு, தேள்கடி, பாம்புக் கடிக்கு மேல் பூச்சாகத் தடவக் குணமாகும். இதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெயினால், தலைமுடிக்கு தடவி வர முடி நீண்டு வளரும், நரைத்த முடியானது மீண்டும் கருமை நிறம் அடையும்.

இதனுடன் எட்டிக்கொட்டையை அரைத்துக் கட்டிகள் மீது பற்றுப் போட விரைவில் குணமாகும். இதன் வேரை அரைத்து வயிறு வீக்கமுள்ள, குழந்தைகள் வயிற்றின் மீது பற்றுப்போட வீக்கம் சுருங்கிக் குணமாகும். இதனால் தயாரிக்கப்படும் மருந்தை குறைந்த அளவு கொடுத்தால் "சையாடிக்கா" (Sciatica) என்ற நரம்பு வியாதியும், மற்றும் பல நரம்பு வியாதிகளும், கண்ணில் ஏற்படும் "குளோகோமா" என்ற வியாதியின் கண் வலியும் குணமாகும்.

இதன் பெருமையை உணர்ந்த ஒரு சித்தர்,

'கிடையெங்கே சோம்பலெங்கே
கேடுறச்செய் வாதக்
கடையெங்கே யாற்றுக்கலிங்க -
மடை திறக்கின்
அண்டையுடைச்சலெங்கே
யாயிழையார் சூதகத்தின்
உண்டையுடையச்சலெங்க யோது"

என்று பாடுகின்றார்.

சுருங்கக்கூறின் இந்த மூலிகை, கீல் பிடிப்பு, உடல் சோர்ந்துபோதல், வாத ரோகங்கள், கருப்பை பற்றிய நோய்கள், குன்மக்கட்டிகள் முதலியவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். குறிப்பாக பெண்களின் "மலட்டுத்தன்மை" போக்கும் சக்தியுடையது. இவ்வளவு அற்புத சக்தி வாய்ந்த மூலிகையை நம் நாட்டினரும், வெளி நாட்டினரும் மேற்கொண்டு பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். இது பற்றி மேலும் ஆராய்ந்து நற்பலன் அடைவோமாக !

டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி,
(கௌரவ ஆசிரியர்)

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

இசையில் தீரும் நோய்கள்!

அ. நி. பிரபாகர்பத்ரி

வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்க!

வல்லாரைக் கிரையையும் பருப்பையும் சேர்த்து, துவையலாக அரைத்து சாப்பிட, வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

இத்தாலியில் புகழ் பெற்ற அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான பேராசிரியர் "கேயிட்டனோ ஸப்பல்லோ" என்பவர் 3000 நோயாளிகளுக்கு அறுவை செய்யும் இடம் மட்டும் மரத்து போக மருந்து கொடுத்துவிட்டு மயக்க மருந்து கொடுக்காமல் தேர்ந்தெடுத்த இசைத்தட்டு மூலம் ஒலி பரப்பி அந்த இசை ஒலி நேரத்தில் வெற்றிகரமாக அறுவைசிகிச்சை செய்து முடித்தார். வயிற்றுவலிக்கும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை சாப்பிட்ட பிறகு குறிப்பிட்ட இசையை கேட்கவேண்டும் என்றார். வயிற்றுவலி குணமாகி செரிமானமும் நன்றாக இருந்து நோயும் தீர்ந்தது.

ஒரு மருத்துவனும் இன்னிசை புலவனும் இசையின் பயனை நன்கு புரிந்துகொண்டு நடந்தால் பல நோயாளிகளின் வாழ்க்கையை பயனுள்ளதாயும் மகிழ்ச்சியுடையதாகவும் இருக்கும் என்பதில் ஐயம் இருக்க முடியாது. நல்ல இசையின் மூலம் உயர்ந்த பண்புகளையும், சிறந்த லட்சியங்களும், கருத்துக்களும் வளர்ந்து நாட்டின் வளர்ச்சியையும் சிறந்த நிலையை அடையச் செய்கிறது இசை. ஒற்றுமைக்கு வழி வகுக்கும் சிறந்த சாதனம்.

மகிழ்ச்சிக்கு - மகிழம்பூ!

மகிழ்ச்சிக்காக படைக்கப் பட்ட மலர் மகிழமலர் போலும். இதன் பெயரிலேயே மகிழ்ச்சி இருக்கிறதென்றால் மலரில் எத்தனை பெருமைகள் இருக்கும். ஆம்! இம்மலரில் மருத்துவ குணங்கள் நிறைய. மர வகையைச் சார்ந்த இப் பூ அளவில் மிகச் சிறியது. இதன் வாசனை மிக ரம்மியமானது. மற்ற மலர்களை போல் இதனை கொய்ய முடியாது. தானாகவே மலர்ந்ததும் விழுந்துவிடும். மரத்தின் அடியில் பாயை போட்டு இந்த மலர்களை சுத்தமாக சேகரிக்கலாம் உலர உலர தான் வாசனை அதிகமாகும். நிழலில் உலர்ந்த பூவை பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தலைவலி வரும் நேரத்தில், இந்தப் பொடியில் சிறிது மூக்கில் உறிஞ்சினால் தலைவலி பறந்து போகும்.

காதுவலி என்றால் இந்தப் பொடியை எண்ணையுடன் சேர்த்து காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்து தலை முழுகி வந்தால் காது சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை நீங்கும்.

இந்தப் பூ வாசனை திரவியங்களுடன் கூடி வாசனையை அதிகப்படுத்தி காட்டுகிறது. இந்தப் பூவுடன் [illegible] கஸ்தூரி மஞ்சள், கிச்சிலி, கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு, அசகில்கட்டை இவற்றை பொடி செய்து நல்லெண்ணையில் கலந்து வைத்து ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து, அதன் நடுவே இந்த எண்ணை பாத்திரத்தை வாயில் துணிகட்டி வைக்கவும். சிறுதீயில் எரிய விட்டு மாலையில் எடுத்து ஆறியபின் வடிகட்டி தலைக்குத் தடவலாம்.

கருவேலம்பட்டை, காசுக்கட்டி இவற்றுடன் மகிழம்பூ சேர்த்து கிஷயமாக செய்து இதனை ரணமுள்ள இடத்தில் கழுவி வர விரைவில் புண் ஆறி விடும்.

வைட்டமின் 'ஈ' (E)

இந்தச் சக்தி குறைந்தால், பெண்களுக்கு மலட்டுத் தன்மை எற்படுகின்றது. இந்தச் சத்தானது சோயாபீன்ஸ், லெட்டூஸ்கீரை, பருத்திவிதை கோதுமை முதலியவைகளில் உள்ளது.

முளைக் கீரை

இதில் வைட்டமின் 'எ' வும் "பி" சத்துக்களும் உள்ளன. குறிப்பாகச் சுண்ணும்புச்சத்து உள்ளது. கண்கோளாறுகளும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், மலச் சிக்கலும், இதனுல் நீங்கும்.

இதன் குடிநீர் சாப்பிட்டு வர, உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, உடலுக்கு வலுவையும் கொடுக்கிறது. பாலுணர்ச்சியையும், தூண்டும். பூவின் சாற்றை வெள்ளியை பஸ்பமிட (புடம் போட) பயன்படுத்தலாம். பெண்கள் விருப்பத்துடன் சூடும் மலர் மகிழமலர்.

பருத்திப் பூ :

இவை இருவகைப்படும். வெண்பருத்தி, செம்பருத்தியான இவை இரண்டும் மருத்துவ குணங்களை கொண்டது. நஞ்சு முறிவிற்கு சிறந்த நஞ்சு முறிவு மருந்தாக இருக்கிறது. இம்மலர் செடியினைத்தை சேர்ந்தது. அரளி விதை மற்றும் ஏதேனும் நச்சுப் பொருளை உட்கொண்டு உயிருக்கு போராடுபவர்களை இம்மலரை கொண்டு காப்பாற்றலாம். இம் மலரை பறித்து கிஷாயம் தயாரித்து, உள்ளுக்கு கொடுக்க உடனடியாக பலன் கிடைக்கும் கஞ்சி, வெந்நீர், கொட்டினுலும் தீப்புண் ஏற்பட்டாலும் இந்தப் பூவை அரைத்து பற்றுபோட கொப்புளங்கள் தோன்றாது. எரிச்சலும் அடங்கிவிடும்.

இரத்த பித்தரோகம், மேக நோய் உள்ளவர்களுக்கு இப் பூவின் மொட்டை சுத்தம் செய்து விழுதாக அரைத்து காய்ச்சிய பசும்பாலில் நெல்லிக் காயளவு கலந்து இருவேளை சாப்பிட மேற்கண்ட நோய் விலகும்.

இந்தப்பூவின் சர்பத்தை சாப் பிட எப்படிபட்ட அஜீரணக் கோளாறும் நிவர்த்தியாகிவிடும். ஆரம்ப நாட்களில் உள்ள வெண்புள்ளிகளுக்கு இப்பூவை யும், பட்டையையும், சேர்த்து அரைத்து பூசிவர, குணமாகலாம் பிரசவ காலத்திற்கு பிறகு மகளிர் இதனை குடிநீர் செய்து சாப்பிட்டு வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்

காராக் கருணைக்கிழங்கு

இந்தக் கிழங்கை நசுக்கி உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் மீது வைத்துக் சட்டினுல் கட்டி விரைவில் உடைந்து வலி தீரும்.

கொஞ்சம் பாராட்டுவோமே!

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

திருமதி. T. கல்யாணி

உணவு, உடை, இருப்பிடம் ஆகிய இந்த மூன்று அடிப்படைத்தேவைகளுக்கு அடுத்த படியாக மனித மனம் ஏங்குவது பாராட்டுதலுக்காக! ஆமாம் ஒவ்வொரு மனிதரும், தாம் பிறரால் பாராட்டப்பட வேண்டும். பிறர் பாராட்டும்படியாக ஏதேனும் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆவல் இரகசியமாக இருந்து வருகிறது. பாராட்டை விரும்பும் மனத்திற்குப் பாராட்டு கிடைத்து விட்டால் கொண்டாட்டம் தான்! பின் அது டானிக் உண்ட மாதிரி செயல்படும்.

எந்தத் துறையில் எந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள வராயினும் சரி, பாராட்டு என்பது அவரவர் தொழிலில் இன்னும் வேகத்துடன், உற்சாகத்துடன் செயல்பட உதவும் மனித உறவை, நேயத்தைப் பலப்படுத்தும் பாராட்டுச் சொற்கள் மன ஆரோக்கியம் உள்ளமனித சமுதாயத்தை உருவாக்கும். பாராட்டு மொழிகளை நாம் என்ன, காசு பணம் கொடுத்தா வாங்கப் போகிறோம்? பிறருக்கு ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும், மனத்தெம்பையும் அளிக்கும். பாராட்டு மொழிகளைத் தாராளமாக வழங்கினால் தான் என்ன? ஆனால், அதற்காக ஒருவரிடம் ஏதேனும் காரியம் ஆக வேண்டும் என்பதற்காக உண்மை அல்லாத புகழுரைகளைக் கூறிக் காரியம் சாதிக்க நினைப்பது பாராட்டு மொழிகள் உள்ளத்திலிருந்து உண்மையாக வெளி வர வேண்டும். அப்போது தான் அதற்கு மதிப்பு அதிகம்.

நமது நண்பரோ, சுற்றத்தாரோ எவராயினும் அவர்களிடம் உள்ள உண்மையான நல்ல குணங்கள் அல்லது திறமைகளை அவ்வப்போது சில வார்த்தைகளால் உண்மையாகப்பாராட்டிப்பாருங்களேன் பாராட்டுப்பெற்றவர்கள் உங்களிடம் எத்தனை அன்பும் மரியாதையும் கொள்கிறார்கள் என்பது பிறகு தெரியும்.

குழி மீட்டான்!

குழி மீட்டான் பூண்டு உள் வெப்பத்தைப் போக்கும். தாய்ப்பாலை அதிக அளவில் சுரக்கச் செய்யும்.

பாராட்டுரைகளை அதிகமாக விரும்புபவர்கள் கலைஞர்களும் குழந்தைகளும் தாம்! கலைஞர்களுக்குப் பாராட்டு அவர்கள் கலையில் மேலும் சிறக்க உதவும். குழந்தைகளைப் பாராட்டுவது அவர்கள் எதிர்காலத்தில் தன்னம்பிக்கை மிக்க சிறந்த மனிதர்களாக உருவாக உதவும். குழந்தைகள் ஏதேனும் சிறிய நல்ல செயல் செய்தாலும் உடனே அவர்களைத் தட்டிக் கொடுத்து பாராட்ட வேண்டும். பரிசுகளும் தரலாம். குழந்தைகள் திறமையுடன் வளர இது உதவும்.

மனித மனம் எப்போதும் சிறப்பை விரும்புகிறது. சிறப்பை விரும்பும் மனத்தினர் தாம். பெரும் சாதனைகள் புரிகிறார்கள். பாராட்டுகள் பல சாதனைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

மேலும், தம் கீழ்ப்பணிபுரியும் பணியாளர்களையும் அதட்டி வேலை வாங்குவதைவிட தட்டிக் கொடுத்துப் பாராட்டி வேலை வாங்கினால் வேலையை திறமையாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் அவர்கள் செய்வார்கள்.

எவரும் அன்புக்கே மனமுவந்து கட்டுப் படுவார்களே அன்றி அதிகாரத்துக்கு அடிபணிய விரும்ப மாட்டார்கள். எனவே' பணியாட்களை வேலை வாங்கவும் பாராட்டுரை பயன்படும் மொத்தத்தில் மனித குலம் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும், வாழ வழி வகுப்பது பாராட்டுரையே என்று சொல்லலாம் அக்கம்பக்கத்தாருடன் நட்புறவு நீடிக்கவும், சுற்றமும் நட்பும் சூழ வாழவும், வழி செய்வது, நம் வாயினின்றுவரும் சில அன்பு வார்த்தைகள் எனில் அப்படிச் செய்வதில் ஏன் தடை இருக்கவேண்டும்? மக்கள் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கக் கொஞ்சம் பாராட்டுவோமே!

நயனொடு நன்றிபுரிந்த பயனுடையார்ப்
பண்புபா ராட்டும் உலகு
பாராட் டுரைபகரும் பண்புடைமை யாவர்க்கும்
சீராட்டுச் சேர்க்கும் செயலாகும் நேராட்டும்
இப்பண்பை நீவிரும் ஏற்று வளர்த்திட்டே
இப்புவியில் வாழ்க இனிது.

உங்கள் பார்வையில் கீரையின் பயன்கள்!

டாக்டர். **லட்சுமி**

வயிற்றுவலி நீக்கும் அற்புதக் கீரை :

சுவையில் புளிப்பைத்தரும் இக்கீரை, குணத்தில் குளிர்ச்சியை உடையது. வயிற்றுப்புண் எனப்படும் அல்சரை குணப்படுத்தக்கூடியது. பருப்பு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட வயிற்றுப்புண் குணமாகும். எப்படி சமைத்தாலும், புளி சேர்க்காமல் சமைத்தால் தான் மருத்துவ குணம் கிடைக்கும். இக்கீரையின் பெயர் **சுக்கான் கீரை!** மலச்சிக்கல், நீக்கும், பசியைத் தூண்டும் வாரத்திற்கு இருமுறை உணவில் சேர்ப்பது வயிற்றுபுண் உள்ளவர்களுக்கு **மிகஅவசியம்** சுவையும் நிறைந்தது.

சீந்தில் கீரை :

சீந்தில் கொடியில் கிடைக்கும். கீரை, சீந்தில், வேரிலிருந்து சர்க்கரை எடுத்து, மருந்துகளுடன் கலந்து உபயோகப்படுகிறது. கீரையும் மருத்துவ குணம் உள்ளது. இதன் சுவை இனிப்பு, இதனை பாசி பருப்புடன் கலந்து, சமைத்து உண்ண காசம், மூல நோய், இரத்த சம்பந்தமான நோய், போக்கும் பித்தத்தை குறைத்து, காய்ச்சலை தணித்து தாதுவை விருத்தி செய்து, வாய்ப்புண்ணை நீக்குகிறது.

புண் ஆற்றும் கீரை :

இந்தக்கீரை மலச்சிக்கலை அகற்றி, சொறி சிரங்குகளையும் ஆற்றுகிறது, இதனால் இதற்கு புண் ஆற்றும் கீரை என காரணப் பெயர் ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் இந்த கீரை மக்களால் அழைக்கப்படுவது "**பிண்ணாக்குக் கீரை**" என்பதாகும்.

குறிஞ்சாக் கீரை :

இது இருவகைப்படும் 1 சிறுகுறிஞ்சான் 2. பெருகுறிஞ்சான் (அ) மலை குறிஞ்சான்.

சிறுகுறிஞ்சானில் கசப்பு சுவை மிகுதியாக இருக்கும், கொடி இனத்தை சேர்ந்த இவை

பெயருக்கேற்றாற்போல் அளவிலும் இருக்கும்

இந்தக் கீரையை ஆய்ந்து கழுவி, கழுநீரில் வெங்காயம், சீரகம், பச்சைமிளகாய்,சேர்த்து சமைத்து உண்ண, வாய்ப்புண் வயிற்றுப்புண், பூச்சி முதலியவை நீங்கும். நீரிழிவிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். இதன் சூப்பை அருந்தலாம். இக்கீரையை நிழலில் உலர்த்தி, அதே எடை நாவல்பழ கொட்டை சேர்த்து இடித்து வஸ்திர காயம் செய்து காலை-மாலை கால் ஸ்பூன் சுடுநீருடன் சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு குணமாகும்.

குதிரைக் கீரை :

குதிரையின் பாதங்களை போல் வட்டமாக காணப்படும் இலை, தண்டு இளம் சிவப்பு நிறமாகவும் இருக்கும் படரும் செடி வகையை சார்ந்ததாகும். பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து உண்ண தினவு, ஜன்னி, வாயு, வாதம், முதலியவை போகும் சுவை நிறைந்தது.

எலிச்செவிக் கீரை :

காரணப்பெயர் கொண்ட இக்கீரை எலிகளின் காது வடிவில் இருக்கும் இலையில் நீலம் கலந்திருக்கும். வயல் வெளிகளில் கிடைக்கும். இதை சமைத்து சாப்பிட காது நோய்கள் தீரும். உடல் வலுப்பெறும். இக்கீரை மகளிர் பார்வையில் அழகைக் கொடுக்கும்.

———

இயற்கை அளிக்கும் இனிய வதனம்!

ஒருவருடைய உடல் தோல் பார்ப்பதற்கு மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் செழுமையாகவும் காணப்பட்டால், அவர் உடல் ஆரோக்கியமானவர் என்று சொல்லி விடலாம். தோல் மூன்று முக்கியமான பணிகளைச் செய்கிறது. 1) உடல் உள்ளுறுப்புக்களை மூடிப் பாதுகாக்கிறது. 2) உடல் வெப்பத்தைச் சீரான நிலையில் வைக்கிறது. 3) செல்களின் கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. எனவே நம்மால் முக்கியமாக கவனித்துப் பராமரிக்கப்பட வேண்டியது இது.

நாம் தோல் பராமரிப்பு பற்றி குறிப்பிடும்போது முக்கியமாக முகத்தை கவனிக்க வேண்டும். முகப்பகுதி தான் அதிகமாக சுற்றுப்புற சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஆளாகிறது. நடுங்கும் குளிரிலும் முகத்தைத் தவிர மற்ற பாகங்களைத்தானே கம்பளியால் போர்த்திக் கொள்கிறோம். முகம் தான் "ஆடையின்றித் திறந்திருப்பதால்'' அதிக பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. நமக்கு வயது ஏறிக்கொண்டு வருகிறது என்ற அறிகுறியையும் முகம் தான் நமக்கு முதலில் காட்டுகிறது.

கொட்டும் பனி, கொளுத்தும் வெயில் என்று மாறி மாறி வரும் சீதோஷ்ண நிலை, புழுதிப்படலம் போன்ற பகைவர்களிடமிருந்து பாதுகாத்து முகத்தை மாசு மறுவற்று திகழச்செய்வது எப்படி? இங்கேதான் இயற்கை நமக்கு கை கொடுக்கிறது.

தோல் ஆரோக்கியம் கெட என்ன காரணம்?

தோல் ஆரோக்கியம் குறைவதற்கு முக்கிய காரணம் தவருன உணவுப் பழக்கம். சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு, சர்க்கரை மற்றும் இவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தின்பண்டங்கள் டீ, காபி, ட்ரிங்க்ஸ் முதலியவை நம் சக்தியைப் பறித்து தோலில் சுருக்கங்களை ஏற்படுத்தி வயதானவர் போல் தோற்றமளிக்கச் செய்கின்றன. இரண்டாவது போதுமான அளவு சுத்தம் செய்யாமை முகத்தில் ஏதேனும் ஒரு க்ளீன்சர் ஐ பூசி, சிறிது நேரம் கழித்து ஒரு பஞ்சினுல் துடைத்துப் பார்த்தால் எவ்வளவு அழுக்கு இருக்கிறது என்று!

இலுப்பெண்ணெய் !

சகல வாதங்களுக்கும் மேற்பூச்சாக உபயோகப்படுத்தலாம். கரப்பான், நாட்பட்ட புண்கள், சிரங்கு இவைகளுக்கு மேற்பூச்சாக பூசினல் குணமாகும்.

ஆரோக்கியம் காப்பது எப்படி ?

இயற்கை வழிகளிலேயே தோலை மென்மையாகவும் பளபளப்பாகவும் வைத்திருக்க முடியும்.

புரதம், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள்போன்ற அனைத்தும் சமச்சீர் அளவில் கொண்ட உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். காய்கறிகள், பழங்கள், கொட்டைகள், தானியங்கள், பால், எண்ணெய், தேன் முதலானவை அன்றாடம் உணவில் சேர வேண்டும்.

தோல் மிகவும் வறண்டும் சுரசுரப்பாகவும் இருந்தால் வைட்டமின் A குறைவு பட்டிருக்கலாம் இரும்பு அயோடின் சத்துக்கள், வைட்டமின் B வகையவை குறைவுபடின் முகப்பருக்கள் முதலானவை தோன்றக் கூடும், எனவே இத்தகு குறைபாடு உடையவர்கள் அந்தந்த சத்துக்கள் அதிகம் உடைய உணவு வகைகளை உண்டு வருவதன் மூலம் இவற்றைப் போக்கலாம்.

வைட்டமின் B_6 குறைபாட்டினுல் எக்ஸீமா (படை) தோன்றும். அனீமியாவினுல் தோல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும் இவற்றையும் சரியான உணவு முறைகளின் மூலம் சரிபடுத்த முடியும்.

கொடிக் கிழங்கு வகைகள்

கருடன் கிழங்கு
மாகாளிக் கிழங்கு
தாமரைக் கிழங்கு
நெய்தற்கிழங்கு
கூடைக் கிழங்கு
கருணைக் கிழங்கு
மரவள்ளிக் கிழங்கு
கொட்டிக் கிழங்கு
சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு
நிலப்பனைக்கிழங்கு
செங்கழுநீர்க்கிழங்கு
பூமிசர்க்கரைக் கிழங்கு
புளிநரளைக்கிழங்கு
தண்ணீர் விட்டான்கிழங்கு
செவ்வல்லிக்கிழங்கு
செந்திற்கிழங்கு

தோல் ஆரோக்கியம் பெற சில இயற்கை வழிகள் :

எலுமிச்சை சாறு சிறிது காய்ச்சிய பாலில் பிழிந்து சிறிது கிளிசரினும் சேர்த்து ஓர் அரை மணி நேரம் பொறுத்து, இக் கலவையை முகம், கை, கால் பாதங்களில் பூசவும். இம் முறை முகப்பருவைப் போக்குவதுடன் தோல் இளமையும் அழகும் பெறும்.

புதினச் சாற்றை தினமும் இரவில் முகத்தில் பூசி வர, முகப்பரு மறையும். தோல் வறட்சி நீங்கும்.

கடலைமாவை தயிரில் கலந்து முகத்தில் பூச, முகப்பரு மறைந்து மிருதுவாகும்.

பயற்றமாவை சோப்புக்கு பதிலாக பயன் படுத்துவதும் தோல் ஆரோக்கியம் காக்க உதவும்.

பாதாம் பருப்பு, ரோஜா இதழ்கள் இலை இரண்டையும் பால் விட்டு அரைத்து முகத்தில் பூசி வர, சுருக்கங்கள், கரும் புள்ளிகள், முகப்பருக்கள், தோல் வறட்சி ஆகியவை வராமல் தடுக்கப்படும்.

எலுமிச்சையைப் பாலில் பிழிந்து, முகம் கழுத்தில் பூசி மஸாஜ் செய்து பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும். இது டானிக் போன்று சிறப்பாகச் செயல்படும்.

வெள்ளரிக்காயைச்சீவி முகத்தில் 10, 15 நிமிடங்கள் அப்பவும். இது முகப்பரு, கரும் புள்ளிகள், சுருக்கங்கள் ஆகியவைஏற்படமல் தடுக்கும்.

முகப்பரு உள்ள இடத்தில் பூண்டைத் தேய்த்தால், வடுக் கூட இல்லாமல் முகப்பரு மறைந்து விடும்.

தக்காளிச் சாற்றை முகத்தில் பூசி, ஒரு மணி நேரம் கழித்து முகத்தை வெதுவெதுப்பான நீரால் கழுவவும். இதுவும் முகப்பரு நீக்க உதவும்.

இப்படி இயற்கையின் துணையுடன் அவ்வப்போது தோல் பராமரிப்பு செய்து வந்தால், செயற்கை சாதனங்களின் துணையைத் தேட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

"A thing of beauty is a joy for ever, Its loveliness, increases, it will never Pass into nothingness"

KEATS.

பண்டைய மருத்துவ வரலாறு!

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

இன்றைய நவீன மருத்துவத்துடன்பண்டையமருத்துவத்தை ஒப்பிடும் பொழுது பல மடங்கு விரிவடைந்துள்ளது எனலாம். தற்காலத்தில் வயிற்றில் வளரும் குழந்தை ஆணா பெண்ணா? என்பது முதல் உடற்கூறுகளை படம் பிடித்து தெள்ள தெளிவாக காட்டுகின்றன.

அக்காலத்தில் உடற் கூறுகளைப் பற்றி அறியவில்லை. செத்துப் போனவர்களின் உடலை அறுத்து பார்ப்பது கூட பாவம் என அதற்கு அனுமதிக்கவில்லை. இரண்டாம் நூற்றுண்டில் கிரேக்க மருத்துவர் கைராசிகாரர் எனப் பெயர் பெற்ற கேலன் என்பவர் கூட உடற்பற்றி அறியவில்லை மந்திரசக்தி இருக்கிறது அவரிடம் என நம்பினார்கள். அவர் பன்றியின் உடலமைப்பும் மனித உடலமைப்பும் ஒன்று எனக் கருதினார். பின்னர்தான் இவ்வ இரண்டும் மிகுந்த வித்தியாசமுள்ளவை எனத் தெரியவந்தது குழந்தை வயிற்றுவலி என்றால் வயிற்றின்மேல் ஏறி மிதி மிதி என மிதிப்பார்களாம். கண் நோய் என்றால் கழுத்தைச் சுற்றி தவளைகளின் கண்களை மாலையாக கட்டுவார்களாம்.

ஒன்பதாம் நூற்றாண்டில் பாரசீக நாட்டில் வாழ்ந்த இராஜெஸ் என்ற மருத்துவர், அம்மைநோயைப் பற்றி எடுத்துச் சொன்னவர். நல்ல அரபு மருத்துவரும்கூட. குழந்தைகளின் நோயைப்பற்றி ஒருநூல் ஒன்றும் எழுதியிருந்தார்.

பதினான்காம் நூற்றாண்டில் இருந்து ஐரோப்பாவில் பல மாறுதல் ஏற்பட்டன. இதனை ''மறு மலர்ச்சிக்காலம்'' என்றனர். மக்களுக்கு அறிவு வளர்ச்சி ஏற்பட்டது. ஏன்? எப்படி? என்று கேள்வி கேட்டு விடை தேடினார். பதினேழு வயது இளைஞன் ''அந்திரியாஸ் வெகாலியாஸ்'' மருத்துவ கல்லூரியில் படித்து வந்தான். உடற்கூறு பற்றி அறிய முன் வந்தான். அக்காலத்தில் பிணத்தை அறுப்பதற்குகூட தடை விதித்த காலம். தன் நண்பனின் உதவியுடன் யாருக்கும் தெரியாமல் சுடுகாட்டிற்குச் சென்று அங்குள்ள எலும்புகளை பொறுக்கி ஆராய்ச்சி செய்து வந்தார்கள். பின்னர் ஒரு குற்றவாளியை தூக்கிலிட்டார்கள். இச்செய்தியை கேட்ட வெகாலி நண்பனுடன் சென்று பார்த்த பொழுது குற்றவாளியின் தசை

பிண்டங்களை பறவைகள் கொத்தி தின்றுவிட்டன வெறும் எலும்புக்கூடு மட்டும் இருந்தது இதை எடுத்து வந்து ஆராய்ச்சி செய்தார். பிறகு கண்ணை மூடிக் கொண்டு எலும்புகளை பற்றி விவரிக்கலானார். உடற்கூறு பற்றிய புத்தகம் ஒன்றை படத்துடன் எழுதியுள்ளார்.

அதுபோல அம்மை நோய் கண்டிருந்தபோது அம்மை நோய் கண்டிருந்தவர்களின் உடலில் காய்ந்த புண்ணின் பாகத்தைஎடுத்து பொடி செய்து உடல் நலமுள்ளவர்கள் பொடியைப்போல் உறிஞ்சுவார்கள் அப்படி மூக்கில் உறிஞ்சுபவர்களுக்கு அம்மை நோய் எளிதில் தாக்காதாம். சீனமக்கள் இந்தமுறையை பின்பற்றி வந்தனர். பதினெட்டாம் நூற்றுண்டில் வாழ்ந்த எட்வர்டு ஜென்னார் என்பவர் அம்மைப் புண்ணிலிருந்து சீழை எடுத்து பின்னர் வேறு ஒருவனின் உடலில் காயப்படுத்தி அதில் அந்த சீழை செலுத்தினார். இதன் மூலம் அம்மைநோய் தடுப்பு மருத்துவம் நடைமுறையில் வந்தது. இந்நோயைப் பற்றி புத்தகம் எழுதி மருத்துவச் சங்கத்திற்கு அனுப்பி வைத்தார். அங்குள்ளவர்கள் இதனை கேலிக் கூத்தாக கருதினுர்கள்.

அறுவைசிகிச்சை செய்ய அக்காலத்தில் மயக்க மருந்தோ, மரத்துபோகும் மருந்தோ கிடையாது. வாரரன் என்ற அமெரிக்க மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சையில் மிகவும் வல்லுனராக இருந்

நாமக்கட்டி!

நாமக் கட்டியை தண்ணீர் விட்டு இழைத்து கண் இறப்பைகளின் மேற் பாகத்தில் பற்றுப் போட்டால், கண் சிவப்பு மாறி கண்நோய் குணமாகும், இதை பன்னீர் விட்டு குழைத்து அடி வயிற்றில் பற்றுப்போட உஷ்ணத்தினுல் உண்டாகும் வயிற்றுவலி, நீர் கட்டு முதலியன குணமாகும்.

தார். இவரிடம் பல மாணவர்கள் அறுவை சிகிச்சையை கற்றுக் கொள்ள முன் வந்தனர். அவர்களில் பல் மருத்துவர் மார்ட்டன் என்பவரும் ஒருவர். இவர் நோயாளிக்கு பல்லை பிடுங்கும் போது அவர்கள் துடிக்கும் வலியைக் கண்டு இரக்கமுற்றார். எனவே வாரனிடம் அறுவை சிகிச்சை பயில வந்தார். இவர் எப்படி வலி இல்லாமல் மருத்துவம் செய்கிறார் என்பதை கவனித்தார். அறுவை சிகிச்சை அறையில் மேசையும், நாற்காலியும் வைக்கப் பட்டிருந்தன, வெள்ளைத் துண்டுகளும், வித விதமான அறுவை சிகிச்சைக் கருவிகளும் இருந்தன. நீர் நிரம்பிய குடுவைகள் இரண்டு இருந்தன.

50 வயது நிரம்பிய நோயாளி பார்ப்பதற்கு திடகாத்திரமாகவே இருந்தான். மருத்துவர் நோயாளியை படுக்கப்போட்டு கயிற்றினால் கட்டி விட்டார். ஒரு காலை துண்டிக்கவேண்டும். நோயாளி திகிலுற்றான். மருத்துவர் ஒரு காலை துண்டித்தார். நோயாளி வலி தாங்காமல் மயக்க முற்றான். இந்நிகழ்ச்சியை பார்த்த மார்ட்டன், மயக்க மருந்து கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார். ஈதர் மூலம் கண்டுபிடிக்க எண்ணி அதனை விலங்குகளை சுவாசிக்க செய்தார் சுவாசித்த விலங்குகள் இறந்துவிட்டன. மார்ட்டன் தளராமல் பலவகை ஈதர் மணங்களை சேர்த்து தன்னுடைய நாய்க்கு கொடுத்து பார்த்தார். நாய் மயக்கமுற்று வெகு நேரமாகியது. அப்பொழுது நாயின் காதை அறுத்தார். அப்பொழுதும் அசைவற்று இருந்தது பிறகு நேரம் செல்ல செல்ல மெதுவாக விழித்தது. இப்படி அவர் மயக்க மருந்தை கண்டுபிடித்தார்.

பண்டைய மருத்துவத்தை நாம் பார்த்தோமானால் நமக்கு சிரிப்புத்தான் வரும். தற்காலம் எத்தனையோ வசதிகளை, பெற்றுள்ளது மருத்துவத்துறை.

வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்க !

நல்ல திப்பிலி மிளகு நற்சீரகம்
மெல்ல வேய்த்த மூன்றும் வெதுப்பியே
வல்ல ஆநெய்யில் வகையுடன் கொள்ளவே
இல்லையே கடுப்பில்லை யென்றேதிடே.

(தேரையர் வாகடம் என்ற நூலிலிருந்து)

பொருள் : திப்பிலி, மிளகு, சீரகம் இவைகளைத் தனித் தனியே இளம் வறுப்பாக வறுத்து தூள் செய்து சரி அளவாக எடுத்து கூட்டி, எடுத்து இதனை பசுவினுடைய நெய்யில் கலந்து சாப்பிட வயிற்றுக்கடுப்பு குணமாகும்.

ஆடை அலங்காரத்தில் ஏற்படும் நன்மைகள்!

மனிதன் உடுக்க வேண்டிய ஆடைகளை நம் முன்னோர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து, அவற்றை யெல்லாம் நன்கு விளக்கியுள்ள னர், அதன் விவரங்களையெல் லாம். நாம் கீழே காணலாம்.

வெள்ளை ஆடை:

ஆயுள் விருத்தியும், உடல் வனப்பையும் அறிவையும் உடல் பலத்தையும், மகிழ்ச் சியையும், மனோதைரியத்தை யும் கொடுக்கும். உடலில் வாத நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும். உடலிலுள்ள வியர்வையைப் போக்கும்.

ச்சை ஆடை:

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியும், உடலிலுள்ள உட்சூடு, கப ம்பந்தமான வியாதிகளைப் போக்கும், மனத்திலே ஒரு ந்தோஷத்தை உண்டாக்கும்.

ஞ்சள் ஆடை:

இருமல், விஷ சுரம், உடல் மைச்சல், தனிச்சுரம், நீர்ச் ருக்கு, மலச்சிக்கல் முதலியன ரும்.

கருப்பு ஆடை!

இருமல், சுரம், அக்கினிமந் தம் பயித்தியம் இவைகள் குண மாகும்.



ரோஜாப் பூ சர்பத்து!

ரோஜாப்பூ இதழ்களை இடித்து சாறு பிழிந்து, இதி லிருந்து 560 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனுடன் சர்க்கரை 560 கிராம் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்றி காய்ச்சி, பாகு பதத்தில் இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனுடன் பன்னீரில் இழைத்து உலர்த்திய சந்தனம் ஏழு கிராம் எடுத்து, அதை பொடியாக்கி, தூவி நன்றாகக் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதனால் பித்தமயக்கம், மல பந்தம் நீங்கும், இருதயம், இரப் பை, முதலியன பலமடையும், பசியைத் தூண்டும்.



அழுக்கு உடை,

நமைச்சல், துன்பம், வெட்கம், துன்பம், இவைகள் ஏற்படும்.

நார்மடிப்பு உடை :

வாதம், கபம், ஜலதோஷம் முதலியன குணமாகும்.

பட்டு உடை :

மனத்திலே புத்துணர்ச்சி, ஞானம், உயர்ந்த எண்ணம், அதிக ஒளி ஏற்படும்.

வெண்பட்டு உடை :

குளிர், சுரம், வாத நோய்கள் குணமாகும். குறிப்பாக பெண்களை வசீகரிக்கும் தன்மை ஏற்படும்.

சால்வை :

வாத குன்மம், உடல் வலி, நீரேற்றம் இவைகளை குணமாக்கும். குளிரைத் தடுக்கும்.

கம்பளம் :

மூன்று வகை தோஷங்கள் அஜீரணம், கீல்பிடிப்பு, சீதளம் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

உலகப் பழமொழிகளி லிருந்து சில துளிகள்

- உபதேசம் என்பது கூட்டத்தில்தான் எடுபடும்.
- தாய்க்காக மனைவியை வெறுப்பவன் பழைய மிருகம்!
- மனைவிக்காக தாயை வெறுப்பவன் புதிய மிருகம்!
- மிகக் குறைந்த முட்டாளே அறிவாளி!
- ஜலதோஷத்திற்கு சாப்பாடு போடுங்கள். சுரத்திற்குப் பட்டினி போடுங்கள்.
- வாழ்க்கை சில பேருக்கு நாடகமாகத் தோன்றுகிறது நாடகம் சிலபேருக்கு வாழ்க்கையாகத் தோன்றுகிறது
- பணமிருந்தால் நீங்கள் பாம்பு ! அஃது இல்லாவிட்டால் நீங்கள் புழு!
- சிரிக்கத் தெரியாத மனிதன் பிழைக்கத் தெரியாத மனிதன்.
- மிகச் சிறந்த மருந்துகள் உழைப்பு-பசி - வியர்வை
- உன்னைப் பற்றிய ஞானம் உனக்கு இல்லையென்றால் உலகைப் பற்றிய ஞானம் உனக்கு உண்டாகாது.
- மனைவியை எப்படி சமாளிப்பது என்பது உலகத்தில் யாருக்குமே தெரியவில்லை; பிரம்ம சுளியைத் தவிர !

நவக்கிரகங்களும் அதன் தொடர்பான பொருள்களின் தன்மையும்!



நம் நாட்டு சித்தர்கள் கிரகங்களுக்கும், மனிதர்களுக்கும் உள்ள தொடர்புப் பற்றியும், அதனால் ஏற்படும்விளைவுகள் பற்றியும் கண்டறிந்துள்ளனர். அதைப் போலவே கிரகங்களுக்கும், மற்ற பொருள்களுக்கும் உள்ள தொடர்புகள் பற்றியும் கூறியுள்ளனர். இவற்றை முழுமையாக எழுதாவிட்டாலும், முக்கியமானதும், சில இன்றியமையாத சிலவற்றை மட்டும் கீழே குறிப்பிடுகின்றோம்

சனி :

இதனுடைய இயல்பான குணம் அதிக குளிர்ச்சியும், அதிக வறட்சியும் ஆகும். இதனுடைய குணம் மண்ணுடைய குணமாகும். இது சிலரிடத்தில் ஆணாகவும், சிலரிடத்தில் பெண்ணாகவும் இருக்கும். இது மறை சொல்லில் கருவங்கமாகும். இது அதிகக் கொடியது.

குரு :

சாந்தமான கருங்குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். இதனுடைய குணம் வாயுவாம். இது மறை சொல்லில் வெள்வங்கமாகும். இது மிகவும் நன்மையுடையது.

செவ்வாய் :

இது அதிக சூடும், அதிக வறட்சியும் கொண்டது. இதனுடைய குணம் தேயுவானது. இது ஆணும். இது மறைச் சொல்லில் இரும்பு சிறிதளவு நலமற்றது.

சூரியன் :

சாந்தமான சூடும் வறட்சியும் உடையது. இதனுடைய குணம் வாயு தொடர்பான தேயுவாம். இது ஆண். மறைசொல்லில் இது தங்கம், இயற்கையில் நன்மையற்றது.

சுக்கிரன் :

சாந்தமான, குளிர்ச்சியும் கொழுமையுமாம். இது அப்புத் தொடர்பான வாயுவாம். பெண் சாயலானது. மறை சொல்லில் இது தாமிரம். சிறிதளவு நன்மை யுடையது.

புதன் :

சாந்தமான குளிர்ச்சியும், வறட்சியும்யுடையது. இது நீர் (அப்பு) தொடர்பான மண் (பிருதிவி) குணமாகும். இது ஆண் சாயலானதாம். மறை சொல்லில் இது பாதரசமாம். இயற்கையில் நன்மையானதாம்

சந்திரன் :

அதிகக் குளிர்ச்சியும், கொழு மையுடையது. இது நீர் (அப்பு) தொடர்பான குணமாகும். இது பெண். மறைசொல்லில் இது வெள்ளியாம், இயற்கையில் நன்மையற்றது.

இராகு :

குளிர்ச்சியும், கொழுமை யுடையது. (அப்பு) குணமுடை யது. இது பெண். மறை சொல் லில் இது தாளகமாகும். இது மகா கொடியதாகும்.

கேது :

இது சூடும், வறட்சியுமாம். இது தேயுவின் (நெருப்பு) குண முடையது. இது ஆண். மறை சொல்லில் இது நாகமாகும். இது மகா கொடியதாகும்.

****

மலச்சிக்கல் நீக்கும் உணவு வகைகள் !

முளைக்கீரை
பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை
அகத்திக் கீரை
அறுகீரை
சிறு கீரை
கலவைக் கீரை
நச்சுக்கொட்டை கீரை
கீரைத்தண்டு
வாழைத் தண்டு
முள்ளாங்கி
புடலங்காய்
பெங்களூர் கத்தரிக்காய்
வெண் பூசணி,
சுரக்காய்
வெங்காயம்
கோஸ் கீரை
மணத்தக்காளிக் கீரை
பெங்களூர் கத்தரிக்காய்
நூல்கோல் முதலியன

****

இரண்டு நல்லவர்களின் கூட்டு தீதாம். இரண்டு தீயவர்களின் கூட்டு நன்மையாம். நல்லவரும், தீயவரும் சேர்வது ஆரம்பத்தில் தீதாயினும், முடிவில் பொதுவாய் நன்மையாம் அதைப்போலவே இரண்டு நல்லவர்கள் சேர்வது ஆரம்பத்தில் நன்மையாயினும், முடிவில் சாதாரணமாய் தீமையாகும்.

சந்திரனும், குருவும் நல்ல கிரகங்கள். இவ்விரண்டையும் சேர்த்தால் ஆரம்பத்தில் நன்மையாகவும், முடிவில் தீமையாகவும் முடியும். சந்திரனாகிய வெள்ளியையும், குருவாகிய வெள்வங்கத்தையும் சேர்த்து உருகினால், எளிதில் உருகிச் சேர்ந்து கட்டியாய் விடுகின்றன. ஆரம்பத்தில் நன்மையாய் இருப்பினும் முடிவில் தீதாய்க் காணப்படுகிறது.

சனியும், செவ்வாயும் நன்மையற்றகோள்கள் இவ்விரண்டையும் சேர்த்தால் ஆரம்பத்தில் தீமையாகவும், முடிவில் நன்மையாகவும் இருக்கும். சனியாகிய கருவங்கம், செவ்வாகிய இரும்பு என்றும் இரண்டும் நன்மையற்றவைகள். இவ்விரண்டும் சேர்த்தால் ஆரம்பத்தில் தீமையாய் இருப்பினும், முடிவில் நன்மையுண்டாகும்.



டாக்டர்.
சி. அம்பிகாபதி
அறக்கட்டளை !

(Dr. AMBIKAPATHI CHARI TABLE TRUST)

சார்பாக நடைபெறும்

டாக்டர். சிற்சபையின் 82-வது ஆண்டு பிறந்தநாள் விழாவும்,

சித்த மருத்துவ மாத இதழின் பத்தாவது ஆண்டு விழாவும் சென்னையில் நடைபெறும்.

ஆன்மீகப் பெரியோர்கள், அறிஞர் பெருமக்கள், திரை உலகப்பிரமுகர்கள் கலந்து கொள்ளும் விழா.

விழா நடைபெறும் இடமும், தேதியும், காலமும் பின்னர் தெரிவிக்கப்படும்.



இராகுவாகிய நாளகம், புதனாகிய பாதரசம் என்ற இரண்டையும் சேர்த்தால் ஆரம்பத்தில் தீமையாயிருப்பினும், முடிவில் நன்மையுண்டாகும்.

கேதுவாகிய நாகம் சூரியனாகிய தங்கம் இரண்டும் தீமையுடையவை. இரண்டும் சேர்த்தால் ஆரம்பத்தில் தீமையிருப் யிருப்பினும் முடிவில் நன்மையுண்டாகும்.

சனியாகிய கருவங்கம், செவ்வாயாகிய இரும்பு என்னும், இரண்டும் சேர்ந்த தீயவற்றின் கூட்டு கேதுவாகிய நாகம், சூரியனாகிய தங்கம் என்னும் இரண்டும் சேர்ந்த தீயவற்றின் கூட்டுஎன்றும் ஆகிய இருவகை தீயமயமான சேர்மானங்களையும், ஒன்றாய் சேர்த்தால் முடிவில் நன்மையாம்.

ஆரம்பத்தில் திறமையானது முடிவில் தீமையானதாக இருக்கும். இங்கு நன்மை என்பது இலேசிற்கும், தீமை என்பது துன்பத்திற்கும் பெயராகும்.

ஆதாரம் : இரசவாத சிந்தாமணி என்னும் நூல்.

தலைமுடி கருமையடைய!

சூரட்டை, பீனசக் குரட்டை சவுரிக்கொடி என அழைக்கப் படும் மூலிகை கோவைக் கொடியை ஒத்திருக்கும். இதன் பழங்கள் சிவப்பு நிறத்துடன் ஒடு கனமாகவும் பார்ப்பதற்கு அழகானதுமாக இருக்கும். இந்தக் கொடி, மரங்களை சுற்றி படரும். காடுகளில் அதிகமாக இருக்கும்.

பழமும், வேரும் மருத்துவத் திற்கு பயன் படுகின்றன. வேர் சிறந்த மலமிளக்கி. வெட்டை நோய், ராஜபிளவை கட்டிகளை குணப்படுத்துகிறது.

பழங்கள், சூட்டைத் தணிக் கும், வாயுவை அகற்றும், பூச்சி களை கொல்லும் நுரையீரல் நோய்களை போக்கும். மண்டை சம்பந்தப்பட்ட சீதள நோய் களை போக்கும். பீனிச வியா தியை இம் மூலிகை போக்கும்.

வேரினை இடித்து குடிநீர் செய்து, பருகி வந்தால் மலச் சிக்கல் நீங்கும்.

வேருடன், தும்மட்டி வேரை யும் சேர்த்து, அரைத்து ராஜ பிளவை கட்டிகளுக்கு போட விரைவில் குணமாகும்.

50 கிராம் வேரை, 200 மிலி. பசும் பாலில் காய்ச்சி பருகிவர வெள்ளைப் படுதல் என்னும் வெட்டை நோய் குணமாகும்.

பழத்தை இடித்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காது வலி, மூக்கில் புண், புரை இவைகளுக்கு தினம் இரண்டு வேளை இரு சொட்டு விட்டு வந்தால், ஒரே நாளிலேயே குணம் கிடைக்கும்.

வெறும் பழத்தை உண்ணலா காது. நஞ்சு பொருந்தியது. வெளிப் பூச்சுகளுக்கு மட்டும் உபயோகமானது.

5 பழம், 50 கிராம் சீரகம் இடித்து 1 லிட்டர் நல்லெண்ணெ யுடன் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வர தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி மண்டைக் குத்தல், பீனிசம், முதலியவை நீங்கும். காதில் சீழ் வடிந்தால் காதில் இரண்டு சொட்டு இதனை விட்டு வர சரியாகி விடும்.

காய்ந்த பழத்தை இடித்து மஞ்சள் தூளும் கலந்து வைத்து கொண்டு, ஆஸ்துமா இளைப்பு வரும்பொழுது தணலில் இந்தத் தூளை தூவினால் வரும் புகையை உள்ளிழுக்க, ஆஸ் துமா நோய் குணமாகும்.

சவுரி பழம், பூலாத்திப் பழம், சீரகம் நல்லெண்ணையை சேர்த்து காய்ச்சி தலைக்கு தடவி தலை வாரி வந்தால் முடி நன்கு கருகருவென்று வளரும். நீங்களும் தயாரித்து பயன் பெறுங்கள்!

உடலும் - உப்புக்களும்!

நமது உடலில் எலும்பு மண்டலம், தசை மண்டலம், இரத்த நாளங்கள், எவ்வளவு அவசியமோ அதே போல் தாது உப்புக்களும் உடலை சீராக வைத்திருக்க மிகவும் உதவுகின்றன. இன்றியமையாத தாது உப்புக்கள் (கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரம், மெக்னீசியம்) என்ற நான்கும் பெரும்பகுதி வகிக்கின்றன. மற்ற சோடியம், குளோரின், பொட்டாசியம், அயோடின். தாமிரம் கோபால்ட், மாங்கனீஸ், பிளோரின் துத்தநாகம் இந்த ஒன்பது உப்புக்களும் தங்கள் பங்கைச் சரியாக செய்கின்றன.

அன்றாடம் தேவைப்படும் உப்புக்களின் அளவு

ஆண்களுக்கு:

கால்சியம்	0·7 கிராம்
பாஸ்பரம்	1 கிராம்
இரும்புச் சத்து	1.5 மிலி. கி.
மக்னீஷியம்	250 மிலி. கி.

சாதாரண பெண்	1 கிராம்
கருவுற்ற நிலை	1·5 கி.
தாய்பால் நிலை	2 கி,
கர்ப்பிணி பெண்	20 மிலி. கி.

கால்சியம், எலும்புகளின் கட்டமைப்புக்கு காரணம் **கால்சியம்** ஆகும். எலும்பு இல்லை என்றால் மனிதன் உடல் அமைப்பே இல்லை என்றாகி விடும். எலும்புகள், பற்கள் நன்கு பலமுடன் இருக்க கால்சியம் அவசியம் தேவை. இதை பாலில் கரைந்த நிலையில் உள்ள கால்சியத்தை எளிதாக பெற்றுக்கொள்கிறோம். பால் பாலாடை, பச்சை காய்கறிகள், கீரைகள் இவற்றில் கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ளது. இறைச்சியில் கால்சியம் சத்து கிடையாது

இதற்கு அடுத்தபடியாக நமக்கு தேவைப்படுவது பாஸ்பரம். எலும்பு, நரம்பு, தசை இவைகளில் கூடியிருந்து உதவும் பொருளாக இருக்கிறது. மூளையின் தசைப்பகுதி இயங்க பாஸ்பரம் மிகவும் முக்கிய பொருளாக உள்ளது. பாஸ்பர சத்து குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு கண், மூளை வளர்ச்சி குறைவாகவும் மந்தபுத்தி உள்ளவராகவும் இருப்பர். நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவிலேயே பாஸ்பரம் இருக்கிறது.

மூன்றாவதாக இரும்புச் சத்து இரத்தத்திலுள்ள ஹீமோகுளோபின் என்னும் சிவப்பு அணுக்களிலுள்ள முக்கிய பொருளில் முக்கியமாக இடம் பெறுகிறது. இரும்புச் சத்து குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு இரத்த சோகை என்னும் நோய் உண்டாகிறது.

இரும்புச் சத்தை அதிகமாக உட்கொள்வதால், தீமை ஏதும் இல்லை. மிகுதியான சத்து எலும்பு, தசை, கல்லீரல் இவைகளில் சேமித்து வைக்கப்பட்டு தேவையான நேரத்தில் எடுத்து கொள்கிறது. பச்சைக்காய்கறிகள், கீரைகள், பருப்பு தானிய வகைகள், கொட்டைகள், பழங்கள், கோகோ இவற்றில் அதிக அளவு இரும்புச் சத்து கிடைக்கின்றது. இறைச்சி உணவில் அதிக அளவு சத்து கிடையாது.

மெக்னீஸியம் இதுகால்சியம் சத்து அதிக அளவில் உற்பத்தியாகவிடாமல் சராசரி நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இரத்தத்தில், கால்சியம் 2 பங்கும், மெக்னீஸியம் ஒரு பங்கும் கலந்து இருந்து, உடல்நலத்தை பராமரிக்கிறது. பச்சைக்காய் கறி, கீரை இவற்றில் இத்த சத்து நிறைந்திருக்கிறது.

சீரண சக்திக்கு குளோரின் சோடியம் இவை இரண்டும் தேவைப் படுகின்றன. இரைப் பைநீரில் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் தயாரிக்கத் தேவைப் படுகிறது. நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளும் உப்பிலிருந்து (சோடியம் குளோரைட்) கிடைக்கிறது. குளோரின் சத்து குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு பாரிசவாயு ஏற்படுவதற்கு காரணமாக உள்ளது.

நமது உடல் கோடிக்கணக்கான நுண்ணிய செல்களால் ஆனது. இந்த செல்லில் அமைந்துள்ள திரவத்தில் பொட்டாசியம் சத்து தனது பணியை செய்கிறது.

அயோடின் சத்து உடலை செழுமையுடன் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இந்த சத்து குறைவாக உள்ளவர்களுக்குஉடலில் வறட்சியும், தோல் தடித்தும், விகாரமான தோற்றத்தையும் கொடுக்கும். முன் கழுத்து கழலை ஏற்படுவதும் இந்த சத்தின் குறைவதனால் தான். இதைத்தவிர கோபால்ட், தாமிரம், துத்தநாகம், மாங்கனீசு, பிளோரின் முதலியசத்துக்களும் உடலுக்குத் தேவையானது தான்!

சுக்கில விருத்தியும் - போக சக்தியும்!

****

டாக்டர். **தீனிராஜ்**

சுக்கில விருத்தியில்லாதவர்களும், போக சக்தி குறைந்தவர்களும், இக்காலத்தில் நூற்றுக்கு ஐம்பது சதவிகிதம் மக்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள், தங்களின் நிலைமைகளை வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவிப்பது, மருத்துவ உலகம் நன்கு அறியும்.

மேற்கண்ட இந்த நிலைமைகளினால் ஏற்படும் விளைவுகளை குணமாக்க, அக்காலத்தில் நம்முன்னோர்கள் அற்புதமான பல மூலிகைகளை கண்டுபிடித்து, மக்களுக்கு வழங்கி வந்தார்கள்.

முஸ்லிம் நாடுகளில் பயிராகின்ற ஒரு செடியின் கிழங்கானது, மிகவும் பயனளிக்கத் தக்கதாய் உள்ளது. இது பெர்சியா, ஆப்கானிஸ்தான் போன்ற நாடுகளில் பயிராகி, நம்நாட்டிற்கு இறக்குமதியாகின்றது.

இந்த மூலிகையை தமிழில் "சாலாமிசிரி" என்றும், ஆங்கிலத்தில் "ஆர்கிஸ் மேஸ்குலா" (Orchis Mascula) என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. இதில் இதனுடைய "கிழங்கு" மருந்துக்கு சிறப்பாக பயன்படுகின்றது.

இந்த கிழங்கில் "குளாகோசைட்" (Glycoside) 'ஸ்டார்ச்சு' [Starch] சத்து, "முசிலேஜ்" (Mucilage) சர்க்கரைப் பொருள் (Sugar) அல்புயூமின் (Albumen) ஆவியாகக் கூடிய எண்ணெயும், சாம்பல் பொருளும் அடங்கியுள்ளன. இந்த சாம்பல் பொருளில் பொட்டாசியம் குளோரைட், பாஸ்பேட், சுண்ணாம்பு சத்தும் உள்ளன.

இந்த கிழங்கைப் பொடி செய்து, கஞ்சியாக போட்டுக் கொடுக்க உடல் வலப்பெறும். இது சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கட்கும், நாட்பட்ட பேதி, நீர்பேதி உள்ளவர்கட்கு மிகவும் பயன்தரும்.

அநேக ஆராய்ச்சி கூடங்களில் இதனுடைய பயன்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தார்கள். இது நரம்புகளுக்கு மிகவும் வலுவூட்டத்தக்கதாய் உள்ளது. பாரிச வாத நோய், நரம்புத் தாக்குதல் நோய் உள்ளவர்கட்கு இது சிறந்தமருந்தாகும். இது நம் சிறுநீரிலுள்ள உப்பை பிரிக்கும் தன்மையுடையது.

இது ஆண், பெண் இருபாலரும் சாப்பிடக்கூடியது. விந்து சீக்கிரம் வெளிப்படும் தன்மையைப் போக்கக்கூடியது. யூனனி மருத்துவத்தில் இது ஒரு பொக்கிஷமாக கருதப்படுகிறது. ஆண்களுக்கு சுக்கில விருத்தியையும், உடல் உறவின் போது அதிக நேரம் ஈடுபடக்கூடிய ஒரு தன்மையையும் கொடுக்கவல்லது. இதன் பயனை வாலிபர்கள் முதல் வயோதிகர்கள் வரை தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

———

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள !

- பலகோடி செல்களினால் ஆனாது தான் தாவரம் விலங்கினம், முதலியன. மனிதனும் அப்படிப்பட்ட உயிர். ஆனால் ஒரே செல்லினால் ஆன உயிர் "யுக்ளினா" என்ற பிராணி உள்ளது இது கண்ணிற்குப் புலப்படாது.
- பௌர்ணமி நாட்களில் சூரியன் மேற்கே மறையும் போது, சந்திரன் உதயமாகும். இதிலிருந்து பௌர்ணமி நாட்களில் சூரியனுக்கும் சந்திரனுக்கும் இடையே பூமி இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
- மூளை சுருங்கி விரியாது. காரணம் மண்டை ஓடு என்ற பெட்டியில் வைக்கப்பட்டுள்ளது நுரையீரல் சுருங்கி விரிந்தால்தான் மூச்சு வேலை நடக்கும், ஆகையால் இது. இருபக்கமும் ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் பன்னிரண்டு தனித்தனியான விலா எலும்புகளால் ஆன சுருங்கி விரியக்கூடிய தன்மையுடைய கூடு உள்ளது.
- நமது கண்ணிற்கு இரண்டு லட்சத்து ஐம்பதாயிரம் செடி, கொடிகள் தாம் உலகத்தில் தென்படுகின்றன.
- மனித மூளையின் நினைவுகள் 30 நிமிடத்திற்குள், 40 சதவிகிதமும், 24 மணி நேரத்தில் 66 சதவிகிதமும், 3 நாட்களுக்குள் 75 சதவிகிதமும் மறந்து போகும்.

ஆஸ்காரீஸ் என்னும் சிறு குடற் புழு!

டாக்டர். சீ. ஏ.

நாட்டின் பொருளாதார நிலைமை, நாட்டு மக்களுடைய சூழ்நிலை, வாழ்க்கை, மனிதர்களுடைய தனிப்பட்ட பழக்க வழக்கங்கள், இவைகளைப் பொறுத்தே உடலில் ஏற்படும் புழுக்களின் பெருக்கம் அமைந்திருக்கிறது. நாற்பது வகையான புழுக்களிலே, ஏதாவது ஒன்றிரண்டு வகை, மனிதன் உடலிலே வளர்ச்சியடைந்து, பல நோய்களை உண்டாக்கும். குறிப்பாக உண்ணும் உணவுகளின் மூலமாகவும், உடல் தோல் மூலமாகவும், சில சமயங்களில் நாம் சுவாசிக்கும், காற்றின் மூலமாகவும், மனிதனின் உடலுக்குள் புழுக்களின் முட்டை செல்கிறது.

ASCARIS LUMBRI COIDES

என்னும் சிறுகுடற்புழு, எல்லா நாட்டு மக்களின் உடலிலும் இருக்கக் கூடியது குறிப்பாக சீனா, இந்தியா, பசுபிக் தீவு முதலிய இடங்களில் உள்ள மக்களிடம் இது அதிகமாக காணப்படுகிறது. அசுத்தமான பச்சைக் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதினாலும், அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடிப்பதினாலும், அசுத்தப்பட்ட மண்ணைத் தொடுவதினாலும், சில சமயங்களில் தூசியில் கலந்துள்ள இந்த புழுவின் முட்டைகளைச் சுவாசிப்பதாலும், இந்தப் புழு உடலிலே வளர்ச்சியடைகிறது. இந்தப் புழுவை விருந்தாளியாக ஏற்றுக் கொள்வது மனிதன் மட்டுமே!

புழுவின் வளர்ச்சி:

மனிதனின் உணவுக்குழாய் வழியாகச் செல்லும் இந்தப்புழு முட்டையானது "டியோடினம்" என்ற பகுதிக்கு சென்றவுடன் அங்குள்ள செரிமான திரவத்தினால் அந்த முட்டையின் ஓடு கரைக்கப்பட்டு, சிறுபுழு முட்டையிலிருந்து, வெளியாகி சிறு குடலின் மேற் பகுதிக்குச் செல்கிறது.

இந்தச் சிறு புழு, சிறு குடலின் மெல்லிய ஜவ்வுகளைத் துளைத்துக் கொண்டு, கல்லீரலுக்குச் செல்லும், இரத்த நாளத்தின் மூலமாக கல்லீரலுக்குச் செல்லுகிறது. அங்கு நான்கு நாட்கள் தங்கிவிட்டு, வலப்பக்கம் இருதயத்திற்குச் சென்று நுரையீரலை அடைகிறது

பிறகு நுரையீரலிருந்து மூச்சுக் குழல் வழியாக முன்பக்கம் உந்தித் தள்ளி உணவு குழலுக்குள் சென்று இரைப்பையைத்

தாண்டி, பழையபடி சிறுகுடலின் மேற்பகுதி செல்கிறது. இந்தச் சிறிய புழு, பெரிய புழுவாக மாறுவதற்கு ஆறு வாரங்களிலிருந்து பத்து வாரங்கள் ஆகும்.

நன்கு வளர்ந்த புழு, மண் புழுவைப் போன்ற, உருவத்தைப் பெற்றிருக்கும் இது, நீண்ட உருண்டை வடிவமாகவும், இருநுனியும் குவிந்தும், காணப்படும். இதில் ஆண் புழு 25 செ.மீ. நீளம் வரை இருக்கும். பெண் புழு 40 செ.மீ. வரை நீளமிருக்கும்.

ஏற்படும் வியாதிகள் :

சிறிய புழுக்களினால் இருமல், சளி, மேல்மூச்சு, இவைகள் உண்டாகும். உடலெல்லாம் நமைச்சல் உண்டாகும். "ஈசனோபீலியா" என்னும் கிருமி இரத்தில் அதிகமாகக் காணப்படும்.

நன்கு வளர்ந்த புழுவினால், டைபாய்டு போன்ற சுரமும், உடல் நமைச்சல், முகம் வீங்குதல், கண்ணோய் முதலியன உண்டாகும். இந்தப்புழுக்கள் உடலில் அதிகமாக இருந்தால் "இண்டஸ்டினல் அப்ஸ்டிரக்ஷன்" என்ற வியாதியும், "அப்பன்டிசைடிஸ்" (குடல் வாத நோய்) நோயும், மஞ்சட் காமாலை, கல்லீரலில் கட்டி முதலியன உண்டாகும்.

சிகிச்சை முறைகள் :

1979-ம் வருடம் லக்னோவிலுள்ள - கிங்ஜார்ஜ் மருத்துவ கல்லூரியிலுள்ள ஆராய்ச்சி நிலையத்தில், இந்தப் புழுவை முற்றிலும் நீக்குவது வேப்ப இலை (Neem plaint) என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். "அல் கோபார்" "டிகாரீஸ்" என்ற ஆங்கில மருந்தைக் கொடுத்தும் சில சமயங்களில் இப் புழுக்களை முழுவதாக நீக்கப்பட முடியவில்லை. அந்த நோயாளிகட்கு 3 கிராம் வேப்ப இலையைக் கொடுத்ததில், புழுக்களெல்லாம் நீங்கி, நன்கு குணமானார்கள் என்று அறிவித்துள்ளார்கள்.

சித்த மருத்துவ முறையில் வேப்ப இலையை அரைத்துக் கொடுத்து, இந்த வயிற்றுப்புழுகளை ஒழிப்பது என்பது பல்லாண்டுகளாக கடைபிடித்து வரும் சிகிச்சை முறையாகும். வேப்ப மரத்தினுடைய இலை புழுக்கொல்லி மட்டுமல்லாமல், சிறந்த விஷக்கிருமி கொல்லியாகவும், தோல் வியாதிக்குச் சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றது. எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதும், அதிக சத்துள்ள வேப்ப இலையை மக்கள் உபயோகப்படுத்தினால் நோயின்றி வாழலாம்!

பதிவு எண் : 75511/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண் : TN/KCM/27

அமெரிக்காவில் அதிக அளவில் கல்லீரல் புற்று நோயினால் இறக்கின்றனர். மனித உடலில் பி-53 என்ற மரபக்கூறு, தேவையற்ற செல் வளராமல் தடுக்கிறது. இது பாதிக்கப்பட்டால் புற்றுநோய் ஏற்படும். மேசொன்ன மரபக்கூறு பாதிக்கப்படுவதால் கல்லீரலில் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது

இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில், கருவுற்றிருக்கும் தாயின் குழந்தைக்கு, ஏதாவது அங்க ஹீனம் என்று பார்க்கப்பட்டு வெளியே எடுத்து, அவற்றை சரிசெய்து மீண்டும் கர்பப்பையிலேயே வைத்து தைத்து விடுகிறார்கள். இது பிரிட்டனில் செய்யப்படுகின்ற நூதன முறையாகும்.

உலகச் சுற்றில் மருத்துவம்

அதிக எடை உள்ளவர்கள் தயிர், வெண்ணெ, நெய் இவைகளை அதிக அளவு சாப்பிட்டால் இருதய வியாதியும், சர்க்கரை வியாதியும் வருவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது குறிப்பாக இவர்கள் பூரி சாப்பிடக்கூடாது. ரஷ்ய மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

ஈராக் நாட்டு அதிபர் சதாம் உசேன், மருத்துவ துறைக்கும், விஞ்ஞான துறைக்கும், முதலிடம் கொடுத்து வளர்த்து வருகின்றார். தற்சமயம் ஈராக் நாட்டு மருத்துவர்கள், தொற்றுநோய்க்கு ஒரு மருந்தை கண்டுபிடித்து அதற்கு "சதா உசேன்" பெயரை வைத்துள்ளனர்.

மனித இரத்தம், வியாதியுள்ளவர்கட்கு கொடுப்பதற்கு கிடைப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கிறது. ஆகையால் அமெரிக்காவில் செயற்கை ரத்தம் கண்டுபிடித்தாகிவிட்டது இது விரைவில் நம் நாட்டிலும் இறக்குமதியாகும்.

மது குடிக்கும் பெண்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகள், மூளை வளர்ச்சி இல்லாததாகவும், பிறருக்கு பாரமாகவும், இருக்கும் என்று இங்கிலாந்து நாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் பல வித ஆராய்ச்சின் மூலமாக விளக்குகின்றனர்.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர். வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்கதுரை. 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்-2981) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு காஞ்சிபுரம்-631501.